



日 (曜)	こん 献	だて 立	さい 材 料 名				エネルギー 小学校 kcal 中学校
			赤 おもに体をつくる もとなる食品	緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	黄 おもにエネルギーの もとなる食品	調味料	
19 (水)	たけのこ ごはん	たけのこごはん 牛乳	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	たけのこ	こめ、さとう	だしこんぶ、けずりぶし しょうゆ、しお	695
		チキンチキンれんこん	とりにく	れんこん、えだまめ	でんぷん、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ	849
		野菜サラダ		キャベツ、もやし、にんじん、ブロッコリー、とうもろこし	イタリアンドレッシング		たまご 卵
		すまし汁 お祝いゼリー	とうふ、かまぼこ、あぶらあげ、わかめ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ	おいおいゼリー	だしこんぶ、けずりぶし しょうゆ、しお	
☆今日は「入学・進級お祝い献立」の日です。みなさんへのお祝いの気持ちを込めて、たけのこごはんやお祝いゼリーなどを取り入れています。							
20 (木)	レーズンパン	レーズンパン 牛乳	ぎゅうにゅう	レーズン	パン		698
		フライドポテト			じゃがいも、あぶら	しお	930
		小松菜とハムのサラダ	ハム(とりにく)	にんじん、こまつな、もやし	オリーブあぶら、さとう	しょうゆ、す	まめせいひん 豆製品
		ミートボールのクリーム煮	ミートボール(ぎゅうにく、ふたにく、 とりにく)、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、アスパラガス、とうもろこし	マカロニ、あぶら	チキンスープ、ベジマールソース、 しろワイン、コンソメ、しお、こしょう	
21 (金)	むぎ ごはん	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		653
		さばのみそ煮	さば、みそ		でんぷん、さとう		772
		牛肉とじゃがいものきんぴら	ぎゅうにく	ごぼう、こんにやく、にんじん、さやいんげん	じゃがいも、ごまあぶら、 ごま、さとう	さけ、しょうゆ、みりん、しお、 いちみつがらし	こぎかな 小魚
		かきたま汁	たまご、かまぼこ、わかめ	たまねぎ、にんじん、こまつな、ほししいたけ	でんぷん	だしこんぶ、けずりぶし、 しょうゆ、さけ、しお	
24 (月)	むぎ ごはん	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		621
		じゃがいものそぼろ煮	とりにく、なまあげ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、しらたき	じゃがいも、あぶら、さとう、 でんぷん	しょうゆ、わふうだし、さけ、しお	756
		野菜とちくわのごま炒め	ちくわ	キャベツ、チンゲンサイ、にんじん	ごま、ごまあぶら、さとう	しょうゆ	きのこ
		清見オレンジ		きよみオレンジ			
25 (火)	しょう 小アップルパン	小アップルパン 牛乳	ぎゅうにゅう	りんご	パン		700
		クリームスパゲッティ	ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ、アスパラガス、にんじん、 とうもろこし	スパゲッティ、オリーブあぶら	コーンポタージュのもと、しろワイン、 コンソメ、しお、こしょう	844
		オムレツのきのこソースがけ	たまご	エリンギ、しめじ	さとう	ケチャップ、デミグラスソース、 ウスターソース、あかワイン	こぎかな 小魚
		切干しだいこんとひじきのサラダ	ひじき、まぐろ	きりほしだいこん、にんじん、こまつな	ごまあぶら、さとう、ごま	す、しょうゆ、しお	
26 (水)	むぎ ごはん	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		635
		白身魚の野菜あんかけ	すけそうだら	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	でんぷん、あぶら、さとう	す、しょうゆ、みりん、ケチャップ	741
		塩昆布和え	しおこんぶ	キャベツ、もやし、にんじん	ごまあぶら		にゅうせいひん 乳製品
		じゃがいものみそ汁	とうふ、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	じゃがいも	だしいりこ、だしこんぶ	
27 (木)	こっぺパン (よこわり)	セルフチルドッグ(コッペパン、チリビーンズ)	ぎゅうにく、だいず	たまねぎ、にんにく	パン、あぶら	ケチャップ、トマトピューレー、 ウスターソース、チリパウダー、しお	606
		牛乳	ぎゅうにゅう				803
		ABCスープ	とりにく、わかめ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、 ブロッコリー、ほししいたけ	マカロニ	チキンスープ、コンソメ、 しょうゆ、しお、こしょう	いも
		フルーツ白玉		みかん、もも、パインアップル	ゼリー、しらたまもち		
28 (金)	むぎ ごはん	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		729
		三色そばろ	とりにく、おから、たまご	にんじん、グリーンピース、しょうが	さとう	しょうゆ、みりん	864
		いか天ぷら	いか		こむぎこ、あぶら、でんぷん	しお	くだ もの 果物
		おじゃがもち汁	あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ	おじゃがもち	だしいりこ、だしこんぶ	

## こんだてひょう 献立表について

日 (曜)	こん 献	だて 立	さい 材 料 名				エネルギー 小学校 kcal 中学校
			赤 おもに体をつくる もとなる食品	緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	黄 おもにエネルギーの もとなる食品	調味料	
10 (月)	むぎ ごはん	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		670
		鶏肉のみそマヨネーズ焼き	とりにく、しろみそ	たまねぎ	マヨネーズ(卵抜き)	しょうゆ	785
		ひじきの炒め煮	だいず、ひらてん、ひじき	しらたき、にんじん	さとう、あぶら	しょうゆ、さけ	しお
		とうふ汁 はっさく	とうふ、あぶらあげ、わかめ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ、はっさく			種類

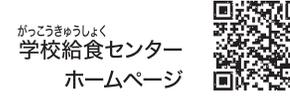
**【エネルギー量】**  
上段は小学校、下段は中学校のエネルギー量を表しています。

**【家庭でとりたい食品】**  
その日、家庭でとってほしい食品を示しています。  
ご家庭での食事の参考にさせていただければと思います。

**【献立名】**  
主食・牛乳・主菜・副菜・汁物・その他(果物)などの順に記載しています。  
料理ごとに使用している材料が分かるように、1行に1料理を基本として記載しています。

**【材料名】**  
食品に含まれるはたらきによって、赤・緑・黄の3つのグループに分けて記載しています。

○1食分のエネルギー量は、学校給食の摂取基準に合わせるようにしています。  
小学校・中学生で640kcal、中学生で820kcalで献立内容を考え、1日に必要なエネルギーの1/3の量を摂取できるよう心がけています。  
○食物アレルギー対応食については、乳・卵の除去食を提供しています。



材料の都合により、献立を変更することがあります。食物アレルギーのある方に対応するため、原材料配合表等を記載した詳細献立表を各学校に配布しています。ご希望の方は各学校にお申し出ください。

ホームページやFacebookにて、給食の写真も公開しています。  
是非お気軽にアクセスしてみてください。